

# Qu'est-ce que je fais si j'ai des idées suicidaires?



## À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- J'ai des idées suicidaires (j'en ai déjà eu, de temps en temps, fréquemment, tout le temps). Comment arrêter de souffrir?
- Qu'est-ce qui fait que j'ai des idées suicidaires? Comment ne plus en avoir?
- Vers qui je peux me tourner?
- J'ai parfois des envies de mourir ou de ne plus vivre, sans nécessairement avoir envie de me suicider, mais ça m'inquiète et je me sens anormal.e

**Démystifier les idées suicidaires :** Les idées suicidaires, c'est vraiment sérieux et important. Quand on pense au suicide, c'est un signe qu'on souffre beaucoup. Parfois, on a l'impression qu'il y a plus de solution (même s'il y en a toujours). Souvent, la grande majorité du temps, les gens qui ont envie de mourir, c'est parce qu'ils veulent arrêter de souffrir.

**Déconstruire les mythes liés aux idées suicidaires :** Contrairement à ce qu'on a trop souvent tendance à penser, c'est pas du tout une question de lâcheté ou de courage, c'est une question de souffrance. Et même si des fois on a de la misère à le voir, la souffrance, elle est passagère. Il existe des moyens efficaces pour la faire diminuer, avec de l'aide.

## Soulever des pistes de réflexion afin de travailler l'espoir et la résilience des jeunes :

- À quoi tu t'accroches pour traverser des moments aussi durs?
- Dans quel moment est-ce que tu dois prendre particulièrement soin de toi? À quel moment c'est moins tolérable et à quel moment ça l'est plus?
- Qu'est-ce que tu pourrais faire quand tu sens que ça monte et que tu ne te sens pas bien?
- Quand tu ne vas pas bien, tu fais quoi d'habitude? Qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux? Vers qui tu te tournes?

**Parler l'importance de demander de l'aide et défaire des mythes liés à la demande d'aide :** Ça arrive que ce soit difficile. L'important, c'est d'en parler à quelqu'un de confiance (professionnel.le, parent, Tel-Jeunes, un centre de prévention du suicide, etc.) et de ne surtout pas rester seul.e avec ça. Parce que tu n'es pas seul.e et qu'il y a plein de gens autour de toi qui sont là pour t'aider. C'est super fort et courageux de demander de l'aide quand ça ne va pas bien comme ça.

## Donner la ressource de Centre de prévention du suicide.